

「不整脈を感じた時」

一般的に、不整脈で頻度が多いのは、上室性期外収縮、心室性期外収縮、心房細動です。

このなかで期外収縮とは、一般に、正常の心拍より少し早く打つ心臓収縮のことを言います。上室性とは心臓の上の心房から発生するもので、心室性とは逆に心臓の下の心室から発生するものです。

しかし、期外収縮の時は、心臓から拍出される血液量が正常よりも少ないので、期外収縮が連続すると血圧が低下し、ひどい時には脳を流れる血液量が減少して、失神する場合もあります。

したがって、ときどき胸がドキーンとするのは、むしろ軽症で、失神するような場合が重症ということになります。

また、不整脈は、いつ、どのような時に出現するかが重要です。安静時に感じる脈の乱れは治療の必要がない場合が多く、労作時に感じる場合には治療が必要となる場合があります。

ですから、どんな感じの脈の乱れが、どんな時に出るかを知らることが大切です。ただし、どのような不整脈かは、患者さん自身は、わかりませんので、1日携帯型の心電図をつけてみるとういう検査も行います。そうすると、どんな不整脈が、いつ、どれくらい出ているかがわかります。正常の人では、一日約10万回、心臓が拍動しています。

心室性期外収縮の数は、連続していなければ10%以内は治療の必要はないと考えられています。10万回のうちの10%という1万回ですので、たまにドキーンとする程度であれば、ほとんど問題ないということになります。

それから、もう一つ大切なのは、もともと心臓の病気があるかどうかということ。もともと心臓が悪い方に不整脈が出ている場合は、注意が必要です。一方、心臓は悪くないと言われているのに不整脈を感じるという方もいます。そういう場合には、ストレスが関

与していることが多くみられます。

心臓は自律神経により支配されており、自律神経は交感神経と副交感神経に分けられます。交感神経はイライラしたり、緊張したりすると増強し、副交感神経は食事をしたり、眠ったりすると増強します。このような自律神経が過剰に増強した状態になると不整脈が増加します。この治療は、まずストレスの原因を除去することです。しかしストレスがなかなか除去することが難しい場合は、抗不安薬や睡眠薬の投与が推奨されています。

このように、不整脈だけ治すのではなく、根本的なストレスや不安感を治療するほうが理にかなっており副作用も少ないというわけ

です。以上のようなことを知っていたら、脈の不整を感じた時も、必要以上に心配しなくても済むのではないかと思います。

(医師会)